

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Mehr Selbstachtung!

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Innere Bewertungsmuster erkennen



Hintergrundinfor-  
mationen für die  
Lehrkraft 1

Die Lernforschung richtet seit einiger Zeit das Augenmerk auf die persönlichen Bewertungsmuster: Die Selbsteinschätzung, die inneren Selbstgespräche, die Art, sich zu motivieren, sind Faktoren, die den Lernerfolg entscheidend beeinflussen. Inzwischen gibt es in den USA einen Forschungszweig „Self-Compassion“, der sich diesem Bereich widmet und im Zusammenhang mit der Achtsamkeitsforschung entstanden ist (siehe auch Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Stressabbau fängt im Kopf an“). Er geht davon aus, dass wir uns im Laufe unseres Lebens Muster angeeignet haben, wie wir mit uns selbst umgehen. Diese basieren bei vielen Menschen auf Selbstabwertung und unangemessenem Leistungsdruck.



Siehe Unter-  
richtsmaterialien  
„Selbstmotivati-  
on“ [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), webcode  
lug1033109

Wenn wir uns innerlich unter Druck setzen, lösen wir in unserem Körper Stress aus. Das wissen wir aus der Hirnforschung. Versagensängste können dabei genauso gravierende Stressprozesse im Körper hervorrufen wie tatsächliche Gefahrensituationen in der Außenwelt (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“). Meist laufen diese Prozesse unbewusst ab, können aber ins Bewusstsein gehoben werden.

Ziel dieser Unterrichtsmaterialien ist es, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sich mit ihren inneren Bewertungsmustern zu beschäftigen und zu lernen, nachsichtiger und freundlicher mit sich umzugehen. Sie sollen dabei durchaus selbstkritisch sein – aber in einer wertschätzenden Haltung.

Gestalten Sie die Übungsphasen in dieser Unterrichtseinheit so, dass sie jeweils nur einen Teil der Unterrichtsstunde in Anspruch nehmen und sich dafür über mehrere Unterrichtsstunden erstrecken. Das hat den Vorteil, dass die Schülerinnen und Schüler für die Selbstbeobachtungsphase immer einige Tage zur Verfügung haben. Wichtig ist dabei, dass sich der Einzelne immer von seinem inneren Selbstgespräch distanzieren kann. Diese Unterrichtsmaterialien sind daher so angelegt, dass jede Schülerin und jeder Schüler selbst wählen kann, wie weit sie oder er bei der Selbstreflexion gehen möchte.



Arbeitsblatt 1

#### Einstieg

Als Einstieg wird eine Situation gewählt, die jede Schülerin und jeder Schüler kennt (siehe Arbeitsblatt 1 „Selbstgespräche“): Obwohl Schülerin Tina und Schüler Paul für eine Klausur viel gelernt haben, schneiden sie am schlechtesten in der Lerngruppe ab. Beide sind sehr verschieden, sie gehen deshalb ganz unterschiedlich mit sich um. Die Schülerinnen und Schüler sollen nun im Arbeitsblatt ausfüllen, was die beiden Personen in dieser Situation zu sich selbst sagen könnten. Dabei wählen sie die „Du-Form“.

In ihre Antworten fließen natürlich die eigenen Bewertungsmuster ein, aber die jungen Leute können sich von den Bewertungen distanzieren, da es ja nicht um reale Personen geht. Sehr wahrscheinlich werden sie ganz unterschiedliche Aussagen formulieren.





## Arbeitsblatt 2

Danach ordnen die Schülerinnen und Schüler die Aussagen bestimmten Kategorien zu. Dazu können sie das Arbeitsblatt 2 „Bewertungskategorien“ nutzen. Sie übertragen die eigenen Einschätzungen, die sie in Arbeitsblatt 1 gegeben haben, in ihre Tabelle. Auf diese Weise fließen die persönlichen Bewertungen in die Aufgabe ein, doch die Schülerinnen und Schüler können sich wieder von ihnen distanzieren. Weisen Sie darauf hin, dass die Jugendlichen das Arbeitsblatt ganz für sich selbst ausfüllen können und die Lehrkraft es auch nicht zu Gesicht bekommt.

Lenken Sie im anschließenden Unterrichtsgespräch das Augenmerk der jungen Leute darauf, dass es ganz unterschiedliche Reaktionsweisen gibt, dass aber die Spalte mit dem inneren Kritiker<sup>[1]</sup> sehr wahrscheinlich die meisten Nennungen hat.

### Verlauf

#### Was der innere Kritiker mit uns macht

Sich selbst niederzumachen – das kennen alle. Vielen ist dieser innere Dialog aber nicht bewusst. Das innere Selbstgespräch wahrzunehmen ist jedoch die Voraussetzung dafür, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, freundlicher mit sich umzugehen. Geben Sie in einem Unterrichtsgespräch deshalb jetzt Raum für eine Diskussion über die inneren Abwertungen und Zurechtweisungen. Dieses Unterrichtsgespräch kann klären,

- in welchen Situationen der innere Kritiker besonders laut wird,
- welche Sätze er gerne spricht.

Diese Sätze können Sie auf Kärtchen sammeln (pro Satz ein Kärtchen).

Als Einstiegsfrage können Sie von Ihrem eigenen inneren Kritiker sprechen. Zum Beispiel: „Mein innerer Kritiker sagt öfter: ‚Du musst dich noch besser vorbereiten, du musst auch am Wochenende korrigieren!‘“ Wichtig ist, bei den Kritikersätzen die „Du-Form“ zu wählen. Auch dadurch tritt eine Distanzierung ein. Sie können außerdem fragen: „Wer von Ihnen hat denn keinen inneren Kritiker?“ Diese Frage wird allseits sicherlich mit einem Lächeln quittiert. Das Wissen darum, dass diese innere Selbstabwertung allgemein menschlich ist, birgt für die Jugendlichen eine Entlastung.

Wenn Sie Erfahrung mit Kreativmethoden haben, können Sie die Karten anschließend für folgende Methoden nutzen:

- **Variante 1:** Die Schülerinnen und Schüler zeichnen oder malen den **inneren Kritiker** in einer Karikatur und schreiben die Aussagen des inneren Kritikers drum herum.
- **Variante 2:** Wenn die Schülerinnen und Schüler schon **mit der Methode „Standbild“** (siehe auch <http://www.trg-oha.de/unterricht/methodenkonzept/pdf/standbild.pdf>) im Unterricht gearbeitet haben, können Sie auch eine Kritikergruppe zusammenstellen. Vier Schülerinnen oder Schüler nehmen eine übertriebene Kritikerpose ein und „frieren“ in dieser Pose ein, während jeweils eine Schülerin oder ein Schüler die Kritikersätze von den Karten vorliest.



Internethinweis:  
Methode „Stand-  
bild“

Wichtig in dieser Phase der Unterrichtseinheit ist, dass die Jugendlichen ein Gespür dafür bekommen, dass diese Art des kritischen Umgangs typisch für die meisten Menschen ist.

Nun können Sie gemeinsam der Frage nachgehen, woher diese Selbstkritik kommt und weshalb es wichtig ist, sich damit zu beschäftigen. Sehr wahrscheinlich werden die Schülerinnen und Schüler feststellen, dass es sich oft um überkommene Postulate der Eltern

[1] Der „innere Kritiker“ ist ein feststehender Begriff in der Psychologie. Er wird in diesen Unterrichtsmaterialien daher nur in der männlichen Form (und nicht: innere Kritikerin) verwendet.





#### Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

handelt. Dass diese Art des Umgangs mit sich auch zutiefst in den Gegebenheiten des menschlichen Wesens verankert ist, mag vielen nicht so bekannt sein (siehe auch Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Stressabbau fängt im Kopf an“).



#### Schülertext

An dieser Stelle bietet es sich an, den Schülertext „Stress lass nach!“ einzusetzen, der grundlegende Erkenntnisse der Stressforschung erläutert. Sie können das Lesen des Textes auch als Hausaufgabe aufgeben und in der darauffolgenden Stunde noch einmal darauf zu sprechen kommen. Dabei sollte vor allem verstanden werden, dass **abwertende Gedanken im Körper Stress auslösen können**. Ebenso entscheidend in diesem Zusammenhang ist, dass die körperliche Reaktion auf Stress der persönlichen Art des Umgangs zugrunde liegt. So gehen Eltern, die besorgt um das Fortkommen ihrer Kinder sind, oft auch mit sich selbst sehr kritisch um. Die Kinder übernehmen unbewusst ihr Verhalten, das vielleicht mit erhöhten Leistungsanforderungen oder sogar mit der Androhung von Strafe einhergeht. So wird die Selbstabwertung zur Normalität, ohne dass sie sich dessen bewusst werden.

#### Warum gehen wir so streng mit uns um?

Womit wir uns jeweils unter Druck setzen, hängt stark von den jeweiligen **Werten** der Eltern, gesellschaftlichen Normen (transportiert z. B. durch die Werbung), bisherigen Erfahrungen und auch der Peer-Group ab. Wenn die Peer-Group als Wert vertritt, dass es „cool“ ist, schlechte Noten zu schreiben, kann es einen Jugendlichen unter Druck setzen, wenn er gute Noten hat. In dem Fall bekäme er – wenn wir an die Eingangssituation in Arbeitsblatt 1 denken – den Applaus der Peer-Group. (Die schlechte Note würde nicht das Stresssystem aktivieren, sondern das Belohnungssystem.)

Zunächst ist es für viele Jugendliche eine große Entlastung, nicht mit diesen ständigen inneren Abwertungen allein zu sein. Wenn im Laufe der Unterrichtseinheit das Bewusstsein für die Relevanz des Themas gestiegen ist, dann wird – entweder spontan von den Schülerinnen und Schülern oder durch einen Impuls der Lehrkraft – die Frage auftauchen, wie man das ändern könne. Bevor Sie diese spannende Frage mit den Jugendlichen aufgreifen, gilt es noch, auf einen Aspekt einzugehen, der oft zu diesem Zeitpunkt aus der Schülergruppe heraus thematisiert wird: Brauchen wir nicht den inneren Kritiker? Sonst würden wir ja vielleicht nur auf der faulen Haut liegen? Dieser Aspekt wird gegen Ende der Unterrichtsmaterialien aufgegriffen, sollte aber in seiner Relevanz unterstrichen werden, wenn Schülerinnen oder Schüler ihn nennen.

Die anschließende Einübung von Self-Compassion lässt sich in folgende Phasen aufteilen:

- **Phase I:** Den inneren Kritiker rational registrieren!
- **Phase II:** Distanz zu sich selbst finden
- **Phase III:** Sich mit sich selbst befreunden



#### Arbeitsblatt 3

##### Phase I: Den inneren Kritiker rational registrieren!

Der erste Schritt bei der Einübung von Self-Compassion besteht darin, das Bewusstsein für die persönlichen Bewertungsmuster und Selbstzuschreibungen zu schärfen. Schlagen Sie den jungen Leuten vor, über einen Zeitraum von mehreren Tagen innerlich „Buch zu führen“, damit sie ihren inneren Kritiker wahrnehmen können. Die Sätze ihres inneren Kritikers notieren die Schülerinnen und Schüler dann in der linken Spalte von Arbeitsblatt 3 „Mein innerer Kritiker“. Am besten füllen sie dieses Arbeitsblatt zu Hause aus, damit sie ihre eigenen Schwächen für sich behalten können. Weisen Sie nochmals darauf hin, dass die Lehrkraft das ausgefüllte Arbeitsblatt nicht zu sehen bekommt.





## Schülertext

**Phase II: Distanz zu sich selbst finden**

Nehmen Sie an dieser Stelle nochmals Bezug auf den Schülertext „Stress lass nach!“. Damit können sich die Schülerinnen und Schüler ins Bewusstsein rufen, dass ihre Selbstbeschreibungen subjektiv sind, sich vielleicht irgendwann in der eigenen Biographie verfestigt haben, aber nicht mehr zutreffend sind.



## Arbeitsblatt 3

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dann die rechte Spalte von Arbeitsblatt 3 „Mein innerer Kritiker“ als Hausaufgabe ausfüllen. Hinter jeder Aussage, die sie bereits in der linken Spalte ausgefüllt haben, lautet die Frage in der rechten Spalte: „Ist das wirklich so?“ Damit wird die kognitive Auseinandersetzung mit der Aussage des inneren Kritikers angeregt.

Internethinweis:  
Test „Haben Sie  
Selbstmitgefühl?“

Außerdem können Sie die Schülerinnen und Schüler noch auf einen Persönlichkeitstest im Internet hinweisen, den sie zu Hause machen. Der Test „Haben Sie Selbstmitgefühl?“ wurde von Psychologen entwickelt: <http://www.palverlag.de/selbstmitgefuehl-test.html>

**Phase III: Sich mit sich selbst befreunden**

Nachdem die Schülerinnen und Schüler ein Bewusstsein für die oft unterschwelligen Abwertungen und Selbstvorwürfe entwickelt haben, werden sie sich fragen, was sie tun können, um „sich mit sich selbst zu befreunden“.

Hintergrundinfor-  
mationen für die  
Lehrkraft 1

Es ist gesichertes Wissen, dass wir unsere Entspannungsreaktion aktivieren, wenn wir uns selbst mit einer mitfühlenden Haltung begegnen (siehe auch Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Stressabbau fängt im Kopf an“). Verweisen Sie an dieser Stelle noch einmal auf den Schülertext „Stress lass nach!“, um den Zusammenhang zwischen Self-Compassion und der Entspannungsreaktion bei den Schülerinnen und Schülern ins Bewusstsein zu rufen.

Hintergrundinfor-  
mationen für die  
Lehrkraft 2

Damit die jungen Leute lernen, sich selbst positiv zu beeinflussen, sollten sie die Gelegenheit bekommen, die Entspannungsreaktion am eigenen Leib zu spüren. Leiten Sie dazu die Atem- und Entspannungsübung aus den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 an. Inzwischen ist die positive Wirkung von Atem- oder Achtsamkeitsübungen so bekannt, dass die Jugendlichen es nicht lächerlich oder seltsam finden werden, wenn sie im Unterricht die Augen schließen und auf ihren Atem achten.

Folgende weitere Übungen für mehr Selbstmitgefühl können Sie den Schülerinnen und Schülern mit auf den Weg geben oder gemeinsam ausführen:



## Arbeitsblatt 4

1. Im Alltag immer wieder das **eigene Verhalten beobachten** und darauf achten, wenn man hart mit sich ins Gericht geht. Mit der Frage „Ist das wirklich so?“ die Abwertung aushebeln und sich distanzieren. Dabei auch auf Stolperfallen achten: Wann vergleichen Sie sich innerlich mit anderen? Anschließend sich gedanklich Mut zusprechen.
2. Eine **Liste mit den eigenen Stärken anlegen**: Eine Woche Tagebuch führen und die erfüllenden, erfreulichen Situationen aufschreiben und die Wirkung erfühlen. Lieblingsbilder von sich sammeln und mit den eigenen Stärken beschriften.
3. **Sich selbst einen Brief schreiben**: Das Gefühl für die persönliche Unverwechselbarkeit kann ein Brief vermitteln, der aus der Perspektive einer befreundeten Person geschrieben ist und Selbstliebe und Selbstannahme ausdrückt. Den Brief schreiben die Schülerinnen und Schüler am besten wieder zu Hause für sich (siehe dazu Arbeitsblatt 4 „Brief an mich selbst“).



## Ende

Gehen Sie gegen Ende der Unterrichtseinheit auf die vielleicht schon zuvor von den Schülerinnen und Schülern aufgeworfenen Frage ein: „Wenn man den inneren Kritiker nicht hat, der einen antreibt, wird man dann nicht bequem und hört auf, etwas erreichen zu wollen, lässt man sich dann nicht alles durchgehen?“

Diese Frage kann kontrovers diskutiert werden. Wenn die Schülerinnen und Schüler verstanden haben, dass der innere Kritiker die automatische Stressantwort auf eine vermeintliche oder echte Gefahr oder Herausforderung ist, dann fällt die Antwort leicht: Wenn wir uns von unserem inneren Kritiker distanzieren können, wenn wir gelernt haben, diese inneren Abwertungen zu hinterfragen, dann entwickeln wir die Freiheit, in Betracht zu ziehen, dass vielleicht auch einiges stimmt. Doch diese Reflexion findet erst auf der Basis einer grundsätzlichen Annahme der eigenen Person statt.

Für die Beendigung der Unterrichtseinheit bieten sich folgende Varianten an:

- **Variante 1:** Die Schülerinnen und Schüler gestalten eine Power-Point-Präsentation „Self-Compassion – Tipps und Tricks für den freundlichen Umgang mit sich selbst“. Viele haben Spaß daran, mit Bildern und grafischen Finessen zu experimentieren.
- **Variante 2:** Die Situation vom Anfang der Unterrichtseinheit wird nochmals gewählt, und die Schülerinnen und Schüler füllen Arbeitsblatt 1 erneut aus. Nun sollen sie in die Sprechblasen jedoch Sätze einfügen, die die „Self-Compassion“ unterstützen.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mehr Selbstachtung!, November 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Vera Kaltwasser, Frankfurt

**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien